



お口の健康から健康へ

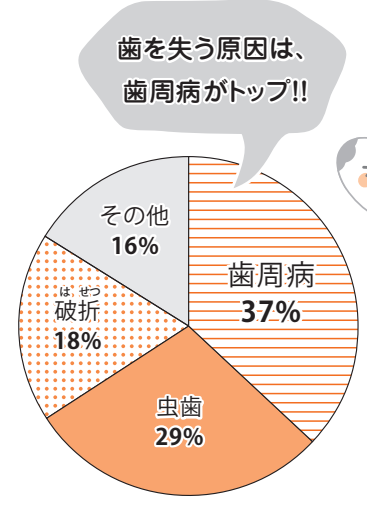
歯周病と糖尿病

健康増進課(2階)
☎561・2323、FAX 561・2482

11月は、2つの健康にまつわる日があります。
11月8日は「いい歯の日」、11月14日は「世界糖尿病デー」として、予防や対策に向けたいろいろな取り組みが行われています。
実は、歯周病と糖尿病には深く関係があるということを知っていましたか？
今回は、この歯周病と糖尿病の関係について、ご紹介します。

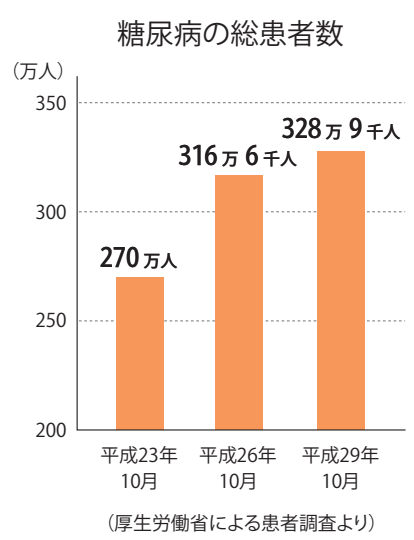
歯周病の原因はプラーク！

「プラーク」とは、歯の表面に付くネバネバした物質のことです。歯周病菌の塊で、歯と歯茎の間(歯周ポケット)に入り込み、歯周病の巣(バイオフィルム)を形成します。この中にいる歯周病菌の毒素が、歯茎を刺激して炎症を起こします。
バイオフィルムは薬品が効きにくいいため、毎日の丁寧な歯磨きや、歯科医院での清掃が有効です。

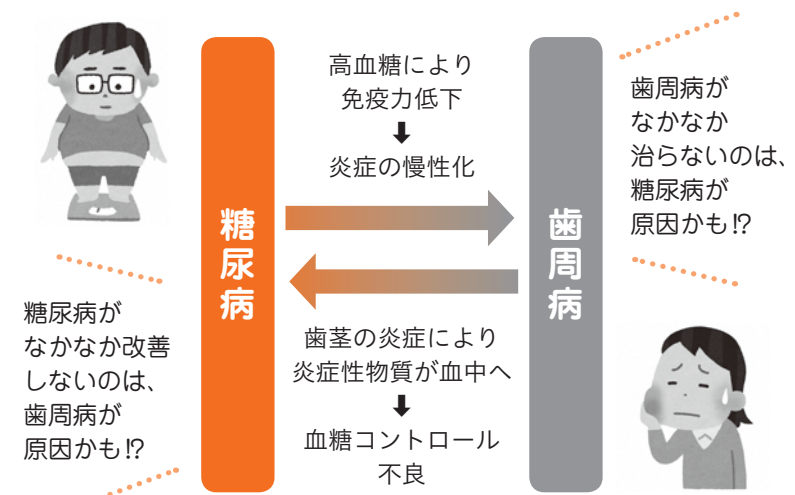


糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くならずすぎる病気です。
血糖値を下げる働きをするインスリンが、足りなくなったり、効かなくなったりすると、血液中に増えたブドウ糖が血管を破壊し、動脈硬化を起こすようになります。
日本における糖尿病の総患者数は、年々増加しています。



歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼす！



お医者さんにききました！

平成13(2001)年、ギネスブックに「全世界で最も蔓延している病気は歯周病である」と記載されていることから、歯周病は「地球病」と言われることがあります。
歯周病は口の中の細菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されています。進行すると歯肉が赤く大きく腫れ、歯がぐらついてくるなどの症状が起こり、最終的に歯が抜け落ちます。
口の中で起きるトラブルと全身の病気は、受診する診療科目が異なるため、個別のものと考えられてしまいます。しかし、歯周病は、口の中だけでなく全身の健康に悪影響を及ぼし、重い病気につながったり、糖尿病が治りにくくなったりします。
お口の中を健康に保つため、定期的な歯科受診をお勧めします。

草津栗東守山野洲歯科医師会 草津地区長 志津歯科医院長 水船展克

糖尿病は単に血糖値が高いだけではなく、進行すると、合併症(網膜症・腎症・神経障害など)を引き起こしますし、命にかかわる心筋梗塞など動脈硬化の原因にもなります。
近年、糖尿病と歯周病はお互いに悪影響を及ぼすことが注目されています。逆にいえば、糖尿病を治療すれば歯周病も改善し、歯周病を治療すれば血糖コントロールにもつながることになります。
毎日の食生活など生活習慣を見直すことや、お口の中の健康管理に努めることが、生活習慣病の予防につながります。

草津栗東医師会 内田内科循環器内科院長 内田和則

市では、節目歯科健康診査を実施しています。今年4月1日時点で満40歳・50歳・60歳・70歳の対象者には、ハガキを送付しています。ぜひこの機会に歯科健診を受けましょう!!

歯周病予防のためのポイント

歯の健康を保つため、毎日の歯磨きをチェック!
歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先をあて、軽い力で小さく動かすようにしましょう。フッ素入り歯磨き剤や、デンタルフロス・歯間ブラシを使うのも効果的です。



糖尿病予防のためのポイント

1 1日3食の食事のリズムをつくる

血糖値が下がりきる前に間食や次の食事をすると、食後の高血糖になりやすくなります。1日3食の規則的な食事により、インスリンの分泌も規則的に行われます。

2 バランスのよい食事をする

糖質に偏った食事をすると、血糖値が急上昇するきっかけとなり、インスリンを分泌する膵臓に負担がかかります。主食・主菜・副菜の揃った食事は、糖尿病だけでなく、生活習慣病全般の予防につながります。



3 間食をなるべく控える

間食をすると、血糖値が高い状態が続きやすくなります。甘いものを食べる時は、食事のすぐ後に食べるようにし、食べ過ぎに注意しましょう。清涼飲料水などにも注意が必要です。

4 食事はゆっくりよく噛んで、腹八分目にする

よく噛むことで、満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。1口食べた箸を置くなど、ゆっくりよく噛んで食べることを意識しましょう。

5 野菜や海藻などから食べる

食物繊維を多く含む食品から食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。噛む回数が増加し、胃の中に溜まるので満腹感も得ることができます。